

«СООБЩЕСТВО 7Н»



КЛЮЧИ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ

родственникам
алкоголиков и наркоманов

www.community7h.org

«СООБЩЕСТВО 7Н»

КЛЮЧИ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ



родственникам
алкоголиков и наркоманов

ББК 51.1 (2)
УДК 615.89
613.816
М64

Мирошниченко И.С.

М64 Ключи выздоровления. – Севастополь: ООО «ПК «КИА»,
2017. – 24 с.

ISBN 978-5-9909588-3-8

Рекомендации, которые описаны автором в этой книге, сыграли решающую роль в жизни многих созависимых семей, которые утверждали, что их семье ничего уже не поможет. Но их активное изучение и применение представленного опыта не только изменило их жизни, позволив им полностью обрести контроль над своим собственным поведением, но и помогло вернуться к трезвой, социально эффективной жизни их зависимым родственникам.

©Мирошниченко Иван Сергеевич, 2017 г.
©ООО «ПК «КИА», 2017 г.

Все права защищены. Полное или частичное воспроизведение или размножение каких бы то ни было материалов, опубликованных в настоящем издании, допускаются с письменного разрешения автора.

ISBN 978-5-9909588-3-8

Наша небольшая книга станет руководством к действию для верных друзей и родных зависимого человека. Мы верим в то, что каждая семья готова понять и простить предательство со стороны близкого, променявшего нормальную жизнь на употребление алкоголя или наркотиков. Мы убеждены, что только преданные и любящие люди способны на многое, чтобы помочь зависимому человеку в этой сложной борьбе с зависимостью.

В нашем руководстве Вы найдете краткие описания важных правил и полезные рекомендации, которые помогут Вам пройти этот сложный путь. Также мы расскажем о некоторых ошибках, часто допускаемых родственниками в период борьбы с зависимостью близкого им человека. Наши правила ориентированы на конкретные случаи с алкогольной и наркотической зависимостями, однако, придерживаясь их, не стоит пренебрегать еще и общением на данную тему со специалистами, не нужно отказываться от посещения семинаров, лекций и тренингов по данной тематике. Наша книга – Ваш верный друг и помощник, с помощью которого Вы сможете помочь близкому для Вас человеку научиться жить без очередной дозы или рюмки и смотреть на мир совсем другими глазами.

Практически каждый человек, у которого близкий родственник страдает наркотической или алкогольной зависимостью, уже не раз пытался уговорить его пройти лечение. Конечно, некоторым людям все же удается самостоятельно убедить родного человека пройти лечение и вывести его из этого состояния. Но, к сожалению, такое бывает нечасто, поэтому мы и написали данное пособие, прочитав которое, Вы сможете действовать в правильном направлении, не допуская возможных ошибок и тем самым увеличивая шансы на выздоровление близкого человека, страдающего наркоманией или алкоголизмом.

Чтобы Вам было проще понимать смысл написанного, давайте сразу обговорим значение некоторых терминов, встречающихся в нашей книге.

Наркоман или алкоголик – это необязательно грязный и неотесанный человек, лежащий под забором магазина. Наркоманом и алкоголиком может быть и обычный среднестатистический гражданин из нормальной семьи, который вследствие собственного выбора начал употреблять наркотики или алкоголь, потерял контроль над употреблением и стал зависимым человеком. Срок употребления такого человека необязательно должен быть длительным, срок употребления может быть достаточно небольшой, но его будет достаточно для того, чтобы потерять контроль над употреблением. Из-за такого пристрастия к наркотикам или алкоголю у зависимого человека происходит системное ухудшение качества жизни, причем оно касается не только самого зависимого человека, но и его семьи.

Вследствие регулярного приема алкоголя или наркотиков у зависимого человека происходит изменение состояния сознания, нарушается мыслительный процесс, что в результате приводит к необдуманным действиям и неприятным последствиям, затем к полной декомпенсации зависимого человека во всех сферах его жизни: физической, психологической, социальной и духовной.

Независимо от социального положения и уважения со стороны других людей, человека, не контролирующего свое употребление, принято называть алкоголиком или наркоманом.

В результате развития зависимости в жизни человека начинают происходить различного рода негативные изменения, ухудшается здоровье, потеря работы, семьи, уважения и т.д. Остановить этот процесс можно только одним способом – помочь зависимому человеку полностью отказаться от употребления алкоголя или наркотиков и вовлечь его в коррекционно-развивающую программу выздоровления!

Вы наверняка уже столкнулись с тем, что зависимый человек не способен быстро и легко признать, что он болен. Многие из них считают, что употребление происходит всегда только по их собственному желанию, что физической и психологической зависимости у них нет!

Именно поэтому убедить зависимого человека пройти медикаментозное лечение и социальную реабилитацию всегда сложно,

ведь, по их мнению, они могут и самостоятельно отказаться. **Но так ли это на самом деле?**

Как показывает опыт большинства выздоравливающих от зависимости людей, это мнение ошибочное, вот только донести этот факт до сознания зависимого человека очень тяжело, но возможно.

Химическая зависимость – это хроническое, прогрессирующее, рецидивирующее, смертельное заболевание, которое характеризуется навязчивым желанием употреблять алкоголь или наркотики со стороны зависимого человека, несмотря на очевидные негативные последствия. Протекание этого заболевания характеризуется ухудшением физического и психологического состояния здоровья, а также возникновением проблем в социальном измерении жизни зависимого человека.

Химическая зависимость подталкивает зависимого человека на регулярное употребление алкогольных или наркотических веществ ради получения «удовольствия». Такое удовольствие очень дорого обходится зависимому человеку, за него зависимым людям приходится платить собственным временем, репутацией, здоровьем, перспективами, социальными связями и многими другими жизненно важными вещами.

Наркомания и алкоголизм прогрессируют и развиваются в жизни зависимого человека с каждым днем, поэтому помогать родному человеку лучше сразу, как только Вы обнаружили, что человек теряет контроль над своей жизнью и подчиняет ее употреблению. **Как правило, чем меньше срок употребления, тем сложнее убедить зависимого человека лечиться, так как он еще не пережил все страшные последствия, которые приходят в жизнь зависимого человека, и думает, что его это не коснется.**

Также хочется отметить, что для людей с большим стажем употребления тоже часто бывает не очень легко принять решение выздороветь, хотя очевидные негативные последствия уже могут быть ими пережиты в полной мере.

Как бы ни складывались обстоятельства конкретно в Вашем случае, помните: Вам нельзя опускать руки, оказывать содействие в преодолении зависимости близкому Вам человеку нужно всегда, привлекая и опираясь на все возможные и доступные методы помощи!

Итак, чтобы оказать содействие близкому человеку в преодолении химической зависимости, рекомендуем Вам организовать в следующих направлениях:

1. ПЕРЕСТАТЬ ИГРАТЬ РОЛЬ ПОСОБНИКА

Перестать играть роль пособника – это означает провести установку собственных границ и перестать оказывать содействие в употреблении близкому человеку.

Вас, конечно, удивит это правило, ведь Вы не считаете себя пособником в формировании зависимости и, естественно, Вы даже не подозреваете, что некоторые Ваши действия и поступки во многом влияют на развитие болезни зависимого человека.

Например, замечали ли Вы, что:

- выделяемые Вами деньги зависимому человеку на его расходы являются полноценным вкладом в его употребление;
- часто провоцируемые скандалы с Вашей стороны – это еще один повод для зависимого человека употребить;
- тотальный контроль с Вашей стороны воспринимается зависимым как возможное спасение в случае ухудшения ситуации;
- конечно, если зависимый часто занимает деньги у знакомых или закладывает вещи в ломбард, Вы обязательно отдаете долги и тем самым открываете новые возможности для последующих займов;
- пытаетесь «отмазать» его на работе, что придает уверенности зависимому человеку, который считает, что любые неприятности всегда могут решаться с Вашей помощью;
- заботитесь о нем, кормите, одеваете, даете кров – создаете отличные условия для беззаботного пьянства или злоупотребления наркотиками;
- верите ему, несмотря ни на что, не прячете в доме ценные вещи и деньги, надеясь, что у него хватит совести не взять их, однако в действительности все происходит наоборот, ведь болезнь развивается и прогрессирует.

Основной принцип первого правила направлен, прежде всего, на Вас, а не на больного, а если быть точнее, то на Вашу модель поведения. Вам стоит проанализировать свои действия, направленные в адрес зависимого, сквозь призму «пособника», выявить те действия, которые реально препятствуют выздоровлению больного и исключить их из своего арсенала. Выше перечислены классические ошибки, часто допускаемые со стороны родственников зависимого человека, Вы можете опереться на них.

2. БЫТЬ ЧЕСТНЫМ ЗЕРКАЛОМ

Принцип «честного зеркала» – это значит быть реальным отражением для зависимого человека, чтобы в Вашем отношении он видел все нехорошие события, происходящие с ним повседневно, но незаметные ему со стороны. Вам нельзя давать ему возможность отрицать свое бессилие и невозможность начать исправлять ситуацию.

Мы уверены, что Вы регулярно говорите ему горькую правду, однако при этом Вы, скорее всего, допускаете некоторые ошибки:

1. Он не хочет верить Вам, потому что Вы часто преувеличиваете реальное положение вещей, пытаетесь напугать, надеясь, что такой подход поможет решить проблему.

2. Скрываете действительность, часто говорите те слова, которые выгодны прежде всего Вам, он чувствует этот обман, поэтому поступает так же.

3. Излишняя манипуляция зависимым человеком создает образ куклы, что, конечно, не нравится ему.

4. Пытаетесь отомстить, часто злитесь и кричите.

5. Осуждаете его, говорите плохо о его друзьях, а это наводит на мысль, что он нелюбим и никому не нужен.

6. Верите его обещаниям, что он скоро «завяжет».

7. Считаете, что, «наступив на грабли», он одумается и завяжет с вредными привычками.

Основной принцип второго правила направлен тоже на Вас, а не на больного, и если быть точнее, то снова на Вашу модель пове-

дения. Вам стоит провести анализ своих действий в отношении зависимого, сквозь призму «честного зеркала», выявить те действия, которые реально не соответствуют этому принципу и исключить их из Вашей повседневной жизни.

3. СОХРАНИТЬ ДРУЖЕСКИЙ КОНТАКТ

Это очень важное правило, хотя придерживаться ему очень сложно. Если Вы действительно любите зависимого человека и желаете ему помочь в преодолении зависимости, необходимо научиться поддерживать дружеские отношения, давая ему понять, что он Вам дорог и Вы желаете ему лучшего.

Единственное – не перегибайте палку, так как зависимый человек может использовать Вашу доброту в своих целях и вновь пользоваться этим, продолжая свое употребление.

Не поддавайтесь на его уловки и действуйте по следующим рекомендациям:

1. Не стоит кричать на него при каждом срыве. Важно понять – он болен и употребляет не для того, чтобы позлить Вас.

2. Не называйте его бессовестным. Его чувство совести просто поглотилось болезнью, и он сам понимает, что делает все неправильно, однако рационализировать свои действия пока что не может.

3. Не стыдите его, ему и так тяжело и очень стыдно перед вами.

4. Он так же, как и вы, желает изменить ситуацию, хоть и не заявляет об этом открыто. Поэтому помогайте ему на этом сложном пути и не ругайте по каждому поводу.

Основной принцип третьего правила тоже направлен на Вас, а не на больного. Вам стоит провести границу между Вашим дружеским любием и пособничеством, Вам необходимо разделить в своем сознании человека и его болезнь. Как только Вы сможете разделить болезнь и человека, Вам будет легче дружить с человеком и не пособничать развитию болезни. Это очень тонкая грань, но Вам нужно научиться чувствовать ее и уметь разделять, чтобы не навредить близкому человеку.

4. СТАТЬ РОЛЕВЫМ ОБРАЗЦОМ В ВЫЗДОРОВЛЕНИИ

Стать ролевым образцом в выздоровлении – это значит показать положительный пример зависимому человеку, начав изменения в первую очередь с себя и своего поведения.

Для эффективности результата рекомендуем прибегнуть к таким рекомендациям:

1. Стать участником группы психологической помощи для созависимых на своей местности.
2. Приступить к работе с коррекционно-развивающей программой, направленной на преодоление созависимости.
3. Регулярно консультироваться у специалистов, которые имеют положительный опыт и дают Вам хорошую моральную поддержку.
4. Как бы Вам не было тяжело, возобновите свою активную жизнь и переключитесь на себя: спорт, кино, театры, друзья и т.д.

Основной принцип четвертого правила снова направлен на Вас, а не на больного. Вам стоит начать первым транслировать положительные изменения, то есть начать делать то, что ранее было Вам не свойственно. Выше мы перечислили основные пункты того, что Вам необходимо сделать в следующие 72 часа с момента прочтения этого раздела. Как только Вы приступите к их реализации, Вы начнете замечать положительные изменения в жизни Вашей семьи.

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ ПО ЭТИМ НАПРАВЛЕНИЯМ?

1. ПЕРЕСТАТЬ ИГРАТЬ РОЛЬ ПОСОБНИКА

Для выполнения этой задачи необходимо составить точный список запретов, то есть тех действий, которые больше не будут совершаться Вами в отношении больного, и тех действий, которые зависимый больше не сможет совершать в Вашем доме. Лучше всего записать список запретов на отдельном листе бумаги и позже предоставить его к ознакомлению зависимому человеку. Это будет Ваш первый шаг.

Список запретов лучше писать всей семьей, записав по пунктам каждое ограничение по каждому члену семьи. После чего набраться терпения и сил, и начать добиваться того, чтобы все прописанное Вами соблюдалось и исполнялось как Вами, так и зависимым человеком. Если зависимый не согласен или не способен выполнять данные требования, значит, ему необходимо предложить покинуть Ваш дом или отправиться на курс лечения и реабилитации.

2. БЫТЬ ЧЕСТНЫМ ЗЕРКАЛОМ

Отныне, постарайтесь говорить только правду. Ищите для этого подходящий момент, сформулируйте свою речь грамотно и точно, чтобы зависимый мог понять сказанное и Ваши слова правильно. Здесь потребуется совмещать деликатность с искренностью, без грубости и агрессии.

3. СОХРАНИТЬ ДРУЖЕСКИЙ КОНТАКТ

Не теряйте веры в успех, будьте заботливой (-ым) и любящей (-им), верьте в него и молитесь за его выздоровление. Но не путайте этот пункт с пособничеством к формированию зависимости. Дружите с человеком, но при этом объявите войну его болезни.

4. СТАТЬ РОЛЕВЫМ ОБРАЗЦОМ В ВЫЗДОРОВЛЕНИИ

В первую очередь, нужно научиться преодолевать свое состояние созависимости. Не стоит фокусировать свое внимание только на проблемах зависимого члена Вашей семьи, уделяйте внимание себе и всем своим близким. Начните с того, чтобы стать участником групп психологической помощи для созависимых, начните регулярно консультироваться у специалистов, которые имеют положительный опыт и могут дать вам хорошую моральную поддержку. Как бы Вам ни было тяжело, возобновите свою активную жизнь: спорт, кино, театры, друзья и т.д.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ:

– Все члены семьи должны действовать согласованно, это даст лучший эффект для скорейшего выздоровления Вашего родственника. Если у Вас пока нет союзников в семье, начинайте действовать самостоятельно, возможно, близкие люди скоро оценят Ваши старания и начнут проявлять активные действия для помощи.

– В этой трудной борьбе Вам потребуется моральная поддержка. Конечно, близкие друзья и другие родственники могут поддержать добрым словом, однако, по возможности, лучше запишитесь в группу психологической помощи для созависимых, поддержка специалистов и таких же родственников укрепит Ваши силы.

– Не надо постоянно искать причину возникновения зависимости у родного человека, лучше ищите выход из сложившейся ситуации. Попробуйте найти семьи, которые уже прошли через подобные испытания и смогли преодолеть этот сложный путь. Общайтесь с ними, советуйтесь и верьте, что скоро и в Вашей семье наступит долгожданное выздоровление зависимого человека.

– Не нужно тратить все свое время только на зависимого человека. Оглянитесь, ведь в Вашей семье еще есть близкие люди, которым также необходимо Ваше внимание и забота.

– Если Ваша семья платит по долгам зависимого человека, то Вам нужно понять, что нельзя брать на себя все проблемы зависимого, это позволит ему расслабиться и не предпринимать никаких попыток для выздоровления. Если зависимый взял в долг у соседа, чтобы приобрести очередную дозу наркотика или бутылку с алкоголем, значит, пусть сам и решает, где взять денег на возврат этого долга. Такой способ быстрее вразумит зависимого человека и заставит пересмотреть свои ценности и принципы.

– Находясь под воздействием наркотиков или алкоголя, зависимый человек не может управлять своими действиями и сознанием, поэтому может стать агрессивным и опасным для всех членов семьи. Ваша главная задача – предпринять все меры безопасности, чтобы в Вашем доме не было подобных угроз и страха.

ЗАДАНИЕ, КОТОРОЕ ВАМ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС:

В следующие 72 часа составьте и пропишите план действий, так сказать, Вашу личную миссию помощи в отношении зависимого человека. В отношении каждого из 4 вышеперечисленных рекомендаций вам необходимо прописать по 3–7 целей, которые Вы и Ваша семья будете готовы выполнить. Далее Вам необходимо распределить эти цели и роли между всеми членами семьи и обеспечить их стопроцентную реализацию. Это будет первым мощным вкладом в выздоровление близкого Вам человека.

ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ – У ВАС ДОЛЖЕН БЫТЬ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЕ НАСИЛИЯ:

1. В случае необходимости Вы всегда должны суметь покинуть свой дом без преград.
2. При Вас всегда должны быть Ваши личные документы, ключи от авто и деньги.
3. Неплохо иметь на примете близкого друга или хороших соседей, к которым всегда можно будет уйти на время, возможно, с ночевкой, в случае проявления агрессии у зависимого человека.
4. Старайтесь избегать скандалов и стычек, не провоцируйте больного.
5. Если возникнет необходимость, не бойтесь звонить в полицию.

Выше прописанные рекомендации особо актуальны для семей, имеющих несовершеннолетних детей, или для тех, кто проживает вдвоем с зависимым человеком.

Помните: не стоит думать, что его любовь к Вам не позволит ему совершить насильственные действия. Находясь в нетрезвом состоянии, зависимый человек может убить родную мать или даже родного ребенка, поэтому будьте всегда внимательны и бдительны.

Юридическая безопасность: всегда важно осознавать, что Ваше или его соучастие в продаже, покупке наркотиков, а также их хранение в Вашем доме – это уголовно наказуемые деяния. Не пытайтесь

принимать участие в подобных действиях, так как рано или поздно это может привести к довольно печальным последствиям и Вас, и зависимого человека.

В состоянии алкогольного или наркотического опьянения человек может совершить любое преступление, в суде это будет рассматриваться как отягчающее обстоятельство. Заранее позаботьтесь и сделайте все возможное, чтобы для зависимого человека документы на авто, документы на недвижимость и на все то, что может представлять ценность для Вашей семьи, были недоступными.

Ценные вещи, ювелирные украшения, деньги и прочие дорогостоящие предметы быта лучше на время унести из дома. Человек, зависимый от наркотиков или алкоголя, без раздумий может украсть ценную вещь для продажи по дешевке, ведь ему всегда нужны деньги на очередную дозу. Если Ваш близкий успел взять кредит в банке, не вздумайте выплачивать этот кредит за него. Конечно, рано или поздно Вам позвонят коллекторы, не стоит общаться с ними, дайте трубку реальному должнику. Все совершаемые им поступки, повлекшие определенные проблемы, он должен решать самостоятельно.

Только таким способом он сможет переоценить свое поведение. В подобных ситуациях зависимому лучше передать Вам свои права на долю в квартире, бизнесе или другом виде имущества – если она, конечно, у него есть. Это будет его платой за безрассудное поведение в отношении взятия кредитов. Любой невыплаченный кредит застрахован, поэтому не стоит переживать, кредиторы должны были видеть и анализировать, кому выдают денежный займ.

Ваша основная задача – это защитить свою семью от любых негативных обстоятельств проявления болезни Вашего родственника, сначала фактически, потом юридически.

Старайтесь искренне и честно помогать зависимому человеку в выздоровлении, продолжайте действовать в рамках границ, однако не забывайте, что любое пособничество и содействие к употреблению с Вашей стороны будут только ухудшать и без того тяжелую ситуацию.

Юридическая безопасность – основана на принципе здоровой позиции всех членов семьи, это малый пример того, как можно отстраниться и обезопасить себя и свою семью от возможных последствий употребления зависимого человека.

Важно понимать: Вам не стоит чуть что бросать все дела и бежать на помощь «утопающему», если он попал в беду! Если Вы постоянно будете преследовать, помогать и твердить зависимому человеку – давай немедленно лечиться, он, подобно зверю, которого хотят загнать в некую ловушку, будет искать способы для «освобождения», тем самым будет всегда от Вас убегать.

Если выразиться проще, возьмет очередную бутылку алкоголя или дозу наркотика и употребит всем назло. Это действие часто происходит интуитивно, поэтому прежде чем начать разговор о необходимости выздоровления, скоординируйте свои мысли и эмоции, создайте нужный момент и обстоятельства, затем аккуратно выскажите свое мнение по этому поводу и сделайте предложение в отношении лечения и реабилитации.

Давайте также рассмотрим другую ситуацию: любимый человек попал в беду, Вы не бросаетесь ему на помощь, а продолжаете жить своей жизнью. Вы говорите ему о своих чувствах, мыслях и желаниях, даже предлагаете помощь, но только если он немедленно бросит употреблять алкоголь или наркотики и даст согласие на лечение.

Что делает он: ему тяжело, но справиться со своей зависимостью самостоятельно он не в силах. Пользоваться Вами уже не может, так как Вы выставили границы и не желаете продолжать отношения, пока он не избавится от своей болезни или не поедет на курс лечения и реабилитации.

Результат: человек остается один на один со своей проблемой. Со временем, он все же примет решение выздоравливать, пройдет курс лечения и реабилитации, и вернется к Вам трезвым и благоразумным.

Однако у этой истории может быть и совсем противоположный конец, когда приходится к Вам будет уже некому. Мы понимаем, что читать эти слова сложно, но нужно также понимать, что действовать нужно аккуратно, чтобы не навредить и не спровоцировать более опасные последствия.

Например, жить его нетрезвыми проблемами, забывая о себе и своих близких, – тоже не вариант, ведь в вечной погоне за его выздоровлением Вы также становитесь зависимыми вместе с ним.

Так как поступить и где найти выход из этой неприятной ситуации? Прежде всего наберитесь терпения и действуйте поэтапно, не забывая соблюдать все пункты нашего пособия.

Многие опытные специалисты в области лечения и реабилитации зависимых от алкоголя и наркотиков людей рекомендуют на некоторое время просто отстраниться от зависимого человека, не показывать ему Вашу ненависть и злость. Наоборот, покажите, что Вы его любите и продолжаете бороться за его выздоровление, однако более эффективными и здоровыми методами.

Такой подход не значит, что Вы проиграли, такой подход говорит о Вашей преданности, настойчивости и терпеливости в отношении зависимого человека.

Смысл этого совета заключается в следующем: не стоит постоянно контролировать его жизнь, не становитесь жертвой его зависимости, позвольте ему самостоятельно решать свои проблемы. При этом он будет чувствовать вашу преданность, но понимать, что сложившаяся ситуация должна решаться им самостоятельно. Как правило, такой подход часто дает очень хорошие результаты. То есть когда Вы «отходите в сторону» от его проблем, он начинает осознавать их масштаб и искать способы и пути для своего выздоровления.

Отстраняясь от его болезни, Вы получите следующее:

1. Он не сможет управлять Вами и использовать Вас в своих целях.
2. Вы больше не будете объектом для его оскорблений.
3. Очередной запой произойдет уже не по Вашей вине, а значит, Вы уже не будете являться инициатором и винить себя в случившемся.
4. Вы часто привлекали все свои силы для борьбы с его зависимостью, подрывая тем самым собственное здоровье. Теперь же все будет по-другому, и эти положительные изменения обязательно пойдут Вам на пользу.
5. Перестанете оправдывать его перед другими людьми и принимать все обвинения на себя.

6. Больше Вы никогда не будете инициатором употребления, а значит, совершая срыв, он будет понимать, что виновником такого обстоятельства является он сам, и ему больше некого винить в своей болезни.

7. Вы сможете продолжать заботиться о зависимом человеке, но при этом перестанете потакать желаниям и требованиям его болезни.

Вы должны понимать, что имеющаяся болезнь зависимости у Вашего близкого является следствием его собственного выбора. Вы не должны брать на себя ответственность за его поступки и жизнь, у Вас есть собственная жизнь, которую Вы строите самостоятельно.

Займитесь собой, уделите внимание своей персоне. Не нужно целиком отдаваться проблеме зависимого, вокруг Вас есть еще близкие люди, которые также ждут Вашего внимания. Отмойтесь от той «грязи», которая прилипла к Вам за весь этот период, Вы живой человек и имеете право на счастье.

Освоив это правило, Вы достигнете совершенства не только для себя, но и для него, таким образом, Вы перевоплотитесь в пример для подражания, и это обязательно подействует на зависимого человека. Это отстранение совсем не означает, что Вам нужно отдалиться от любимого человека.

Вы будете продолжать помогать ему, но только в выздоровлении, а отстранитесь исключительно от его зависимой жизни алкоголя или наркомана. Этот сложный путь пройти нелегко, многие ожесточаются и начинают ненавидеть не только зависимого человека, но и себя. Чтобы не допустить этого, обращайтесь за помощью к Богу и соблюдайте следующие рекомендации:

• **Молитва за больного.** Есть такая мудрая поговорка – «Молитва матери со дна морского поднимет». Если Вы веруете и хотя бы изредка ходите в церковь, наверняка уже не раз молились за выздоровление близкого Вам человека. А если Вы не знаете, как это делать правильно, советуем просто прийти в храм и попросить помощи у священника, Вас обязательно научат и подскажут, какие молитвы лучше изучить для помощи зависимому от алкоголя или

наркотика человеку. Вера поможет Вам преодолеть сложный этап жизни, научит любить и бороться за благородное желание помочь любимому человеку.

•**Делайте добрые дела.** Чтобы зависимый человек понимал, что его любят и он не одинок со своей проблемой, старайтесь делать как можно больше небольших добрых дел. Это не значит, что Вам нужно обеспечивать его карманными деньгами, помогать в поиске очередной дозы или отдавать его долги. Такие проблемы он должен решать сам. А вот приятные сюрпризы по мелочам вполне дозволены! Купите ему любимый торт, пожелайте доброго утра или приготовьте на выходных его любимое блюдо. Эти незначительные дела обязательно дадут положительный эффект.

Очень часто в погоне за выздоровлением близкого мы начинаем не замечать его личность, а видим только свою цель и себя. Это неправильная позиция, и ее нужно исправлять.

Например: Вы смотрите интересное кино, и главный герой – отъявленный преступник, но Вы не воспринимаете его таковым, так как актер, играющий роль, Вам очень нравится, и Вы здраво понимаете, что это всего лишь роль.

Так и в этом случае, наркоман или алкоголик прежде всего живой человек, поэтому и воспринимайте его таковым, сейчас он просто болен и проживает роль зависимого человека.

Если Вы не способны разглядеть в зависимом человеке личность, Вы не сможете поддерживать с ним контакт, а это значит, не сможете помочь ему достигнуть успешного выздоровления!

Что делать в случае, если Ваш зависимый – это несовершеннолетний ребенок?

Если болезнь коснулась Вашего несовершеннолетнего ребенка, устранение должно быть продумано поэтапно. Вы как родитель все-таки обязаны отвечать за его жизнь и поступки, поэтому Вам сложно отстраниться от его проблемы, но Вы все же должны пересилить себя и дать ему некоторую свободу действий. Это совсем не означает, что Вам нужно полностью перекинуть все проблемы на его хрупкие и пока что неопытные плечи, но это означает, что он должен испытать на себе ряд последствий, которые заставят его задуматься.

Будьте разумными, наблюдайте за ситуацией. Если Вы понимаете, что без Вашего участия проблема не решится, помогайте, но все же старайтесь давать ему возможность принимать некоторые решения самостоятельно. Обдумывая свои действия и понимая, к чему все это привело, зависимый подросток обретет драгоценный жизненный опыт. Таким образом, Вы перестанете быть пособником формированию его зависимости. При этом будете продолжать любить своего ребенка и заботиться о нем. Вы отвечаете за его жизнь перед законом, но Вы не обязаны отвечать за его пристрастие к алкоголю или наркотикам, это его личный выбор, который был сделан только по его личной инициативе.

ВЫ ТОЧНО ПОЙМЕТЕ, ЧТО ВЫ ОТСТРАНИЛИСЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ БЛИЗКОГО ВАМ ЧЕЛОВЕКА:

- 1. КОГДА** Ваше сочувствие к нему станет искренним.
- 2. КОГДА** любая критика с его стороны больше не будет приниматься Вами на свой счет, когда Вы перестанете чувствовать себя виноватой и униженной.
- 3. КОГДА** у Вас появится позитивное настроение и искренний смех.
- 4. КОГДА** Вам не будет стыдно проявлять свои эмоции, в том числе слезы.
- 5. КОГДА** Вы, выражая свои эмоции и мысли, больше не будете приносить боль себе и зависимому человеку.

Ваша главная цель на данном этапе – осознание простых истин и принципов. Любимый человек, страдающий зависимостью, должен сам принимать важные решения, решать любые проблемы без вашего участия, отвечать за совершенные ошибки и думать, как теперь выбраться из этого плена. Все это он будет делать для спасения своей жизни, понимая, что только сам сможет ее спасти. А Ваша задача – давать ему тепло и любовь, не взваливая проблемы его болезни на свои и без того мозолистые плечи.

Давайте теперь детально рассмотрим, что представляет собой выздоровление зависимого человека? Как Вы понимаете значение этого слова?

Под выздоровлением от химической зависимости в общемировой практике принято считать процесс, при котором зависимый человек находит в себе силы полностью отказаться от употребления алкоголя и наркотиков, приступает к работе с терапевтически-развивающей программой и занимается формированием своего физического, психологического, духовного и социального благополучия.

Именно такая формулировка позволяет зависимому человеку понять, что выздоровление – это не единожды совершенное действие или поступок, а процесс, постоянно требующий особого внимания в течение всей жизни.

ЭТО ДОСТИГАЕТСЯ В ТРИ ЭТАПА:

1. Первым делом необходимо исключить прием любых психоактивных веществ, изменяющих сознание зависимого человека, а также полностью исключить принятие алкоголя.

Если человек не способен самостоятельно перетерпеть физические боли и мучения в период отказа от употребления, значит, ему потребуется стационарное медикаментозное лечение. За этим видом помощи необходимо обращаться в специализированные учреждения, клиники, диспансеры, реабилитационные центры. Как правило, в первые дни врачом будет назначено медикаментозное лечение, а далее зависимый человек будет постепенно отказываться от приема медикаментов и подготавливать себя к этапу социальной реабилитации. Исключением может быть – если у зависимого человека есть еще и другие психические патологии, в таком случае медикаментозное лечение будет продолжено и в период социальной реабилитации. Важно понять, что стратегию лечения предлагает врач, а не больной. Самолечение необходимо исключить сразу, поэтому будьте внимательны и не вовлекайтесь в схемы самолечения, которые могут быть предложены зависимым человеком. Начать лечение – это очень сложное испытание для зависимого человека, поэтому Ваша задача на этом этапе – быть рядом, оказывать эффективную моральную поддержку и продолжать исполнять роль помощника в выздоровлении, а не пособника в формировании зависимости.

2. Курс реабилитации в специализированном центре.

После медикаментозного курса лечения, то есть снятия абстинентного синдрома, крайне важно пройти курс психосоциальной реабилитации. Психосоциальная реабилитация, как правило, – это второй не менее важный этап комплексного лечения химически зависимых людей, который пропускать крайне нежелательно.

Главная задача этого этапа – это работа специалистов реабилитационного центра с целью научить зависимого человека жить без употребления, научиться справляться с признаками постабстинентного синдрома, смотреть на мир трезвыми глазами и приступить к восстановлению всех измерений своей жизни, то есть восстановить, насколько это возможно, свое физическое, психологическое, социальное и духовное измерение жизни. Важным преимуществом этапа выздоровления в центре реабилитации является полный отказ от медикаментозного вмешательства.

Как правило, весь процесс проходит по специально разработанной программе психосоциальной поддержки. Находясь в стационарных условиях, в кругу таких же зависимых людей, Ваш родной человек приобретет полезный для себя опыт борьбы с зависимостью в рамках терапевтического сообщества. Глядя на выздоровление других зависимых людей, он начнет осознавать, что такое выздоровление ему тоже под силу, поэтому начинает прилагать все усилия, чтобы преодолеть свою болезнь и начать вести социально эффективный образ жизни.

Существует множество хороших программ по выздоровлению, но мы ознакомим вас с одной, наиболее эффективной и результативной, на наш взгляд.

Программа «**7 Навыков выздоравливающего наркомана и алкоголика**» – комплексная программа выздоровления, основанная на эффективных принципах преодоления алкогольной и наркотической зависимости, а также на основополагающих принципах личностного роста. Эта программа позволяет одновременно преодолеть химическую зависимость и в то же время оперативно восстановить основные секторы своей жизни. Программа «7 Навыков вы-

здоровящего наркомана и алкоголика» активно используется на площадках терапевтически развивающего движения для химически зависимых «Сообщества 7Н», то есть на группах сообщества.

В мировой общественности «Сообщество 7Н» представляется участниками как терапевтически-развивающее движение, которое объединяет в группы зависимых от алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ людей, с одной главной целью – помочь им прекратить употребление, выздоравливая по программе «7 Навыков выздоравливающего наркомана и алкоголика».

Таким образом, следует отметить, что программа «7 Навыков выздоравливающего наркомана и алкоголика» официально не применяется в центрах реабилитации, так как написана и адаптирована под работу в группах сообщества, но есть реабилитационные центры, которые ориентированны на «Сообщество 7Н» и применяют в своей работе элементы программы «7 Навыков выздоравливающего наркомана и алкоголика», о таких центрах информацию можно получить на официальном сайте «Сообщества 7Н».

3. Социальная адаптация и послереабилитационная поддержка.

Выздоровление можно сравнить с цветком, который растет, пока за ним ведут полноценный уход. Этот принцип применим и в процессе выздоровления, то есть если процесс выздоровления пустить на самотек, есть вероятность скорейшего срыва. На основании этих фактов в центрах реабилитации, ориентированных на «Сообщество 7Н», проводится послереабилитационное, амбулаторное сопровождение зависимых, что предусматривает их поэтапное интегрирование в общество и терапевтически-развивающее движение «Сообщество 7Н».

Очень важным инструментом амбулаторного сопровождения в центрах реабилитации являются группы взаимной помощи и поддержки «Сообщества 7Н». На этих группах собираются не только новички, а и более опытные выздоравливающие зависимые люди, которые смогли достичь устойчивой ремиссии. Они делятся своим опытом выздоровления с новичками, дают полезные рекомендации и советы по работе с программой «7 Навыков выздоравливающего наркомана и алкоголика».

Благодаря таким группам зависимый человек получает достойную поддержку и надежду на скорое выздоровление.

Опытные участники «Сообщества 7Н» отмечают, что путь к здоровому и трезвому образу жизни достаточно сложен, но в то же время интересен. Зависимый человек будто начинает свою жизнь с начала, учится простым правилам и принципам, начинает смотреть на окружающий мир ясным и трезвым взглядом.

ДАВАЙТЕ РАССМОТРИМ ЕЩЕ ОДИН СЦЕНАРИЙ, КОТОРЫЙ ВОЗМОЖЕН В ВЫЗДОРОВЛЕНИИ

Срыв зависимого человека!

Если взять во внимание одно из свойств химической зависимости, а именно «рецидивирующее заболевание», то можно понять и предположить, что в процессе выздоровления и преодоления этого заболевания могут происходить срывы, то есть возврат к употреблению.

Опытные участники «Сообщества 7Н» считают, что срыв – это движение в обратную сторону от выздоровления. Это значит, что если зависимый не обращает внимания на своё выздоровление и не делает ничего для его созидания, то подсознательно он начинает «дрейфовать» в направлении срыва. «Дрейфовать» в направлении срыва – это значит начинать позволять сдерживающим силам болезни превосходить движущие силы нашего выздоровления.

Конечно, это очень печальный сценарий, и если он произойдет в Вашем случае, то Вы можете подумать, что все старания были напрасны. Но не стоит расстраиваться раньше времени. Срыв – это не только разочарование для Вас или зависимого человека, но и повод задуматься о допущенных ошибках. Проанализируйте вместе ситуацию, попробуйте определить, где была допущена серия ошибок, и начинайте путь к выздоровлению снова, но учитывая предыдущий опыт. Теперь Вам и зависимому человеку будет гораздо легче, ведь у Вас появился опыт, и при возникновении подозрительной ситуации Вы сможете оперативно среагировать и изменить ее, что помо-

жет повысить шансы на полное выздоровление. Как правило, второй круг процесса выздоровления по такому же принципу проходит в более быстром режиме, поэтому шансы на победу всегда есть!

Близким людям зависимого человека нужно осознавать простую истину – шансы на выздоровление есть у всех, но и от срыва никто не может быть застрахован.

Помните: Вы, как никто другой, всегда можете поддержать зависимого человека на этом нелегком пути. Ваша вера в его успех обязательно даст положительные результаты, ведь зависимому человеку легче справляться со своей болезнью, зная, что рядом с ним находятся родные люди, которые стремительно желают ему лучшего и верят в его успех.

ОТ АВТОРА

Семья – это невероятная сила, которая помогает достичь выздоровления зависимым людям, однако для осуществления этой цели потребуются организованность, сплоченность и правильно выбранное направление всеми членами семьи. Многие близкие зависимых людей нашли на этом пути немало положительных моментов и лично для себя. Они преобразили жизнь не только близкого человека, но и свою собственную.

Трудные времена и критичные испытания только укрепляют семью и взаимопонимание. Пройдя вместе через этот сложный путь, Вы поймете, что произошли качественные изменения во всей семье, поэтому в скором времени Вы будете с невероятной радостью вспоминать все Ваши достижения, благодарить судьбу и Бога за подаренный шанс и возможность измениться.

Подписано в печать 29.05.2017 г.
Формат 61x86/32. Печать цифровая.
Бумага офсетная. Гарнитура Calibri.
Усл. печ. л. 1,45. Тираж 200 экз. Заказ № 48-3-8

Верстка и печать:
ООО «Полиграфический комплекс «КИА»
Россия, г. Севастополь, пр. Героев Сталинграда, 51
тел. (8692) 42 28 78, e-mail: kia01@mail.ru



Официальный сайт «Сообщества 7Н»
www.community7h.org



*Если ты не решишься на изменения сегодня,
то завтра будет таким же, как вчера!*
